

生麦中だより

令和4年(2022) 10月【6号】

「互いを認め合い幸せをつくる」

<http://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/jhs/namamug>

「ストレスを肯定的に ～意義あることを求める～」

校長 山口 毅

「嫌だな～、緊張するな～」こんな言葉を心の中で発したことはありますか。自分がストレスを感じていると思ったことはありますか。

ストレスのせいで心拍数は増え、呼吸は速くなり、額に汗が出て来たりします。しかし、ストレスが健康の敵とされてきた一方、ストレスが体に悪影響を及ぼすのはそう信じるからだ、という新しい研究の話を紹介いたします。

アメリカにおいて、3万人の成人の動向を8年間追跡調査し、社会的ストレステスト等を合わせて行った研究で、「ストレスは健康に害になると信じますか」という質問に参加者に答えてもらいました。分析の結果、前年に「ひどいストレスを経験した人たちは死亡するリスクが43%高かった」というデータが得られました。しかし、このことは“ストレスが健康に害を及ぼすと信じていた人たち”だけに言えることでした。ひどいストレスを経験しても、“ストレスが無害だと思ふ人たち”の死亡リスクは上がるどころかストレスがほとんどなかったグループと比較しても最も低いものでした。

ストレスがかかると、心臓は高鳴り、呼吸は早くなり、汗が噴き出るかもしれません。このような身体的変化はプレッシャーにうまく対応していない時の兆候か、不安感の表れだと思われています。

しかし、この反応を身体に活力を与え、チャレンジに立ち向かえるように準備をしているのだと考えてみてはどうでしょう。

自分たちのストレス反応(心臓の高鳴り・呼吸の早まり・発汗等)を有用なものとして考え直してみるのです。例えば、高鳴る鼓動は行動に備えて準備をされていて、呼吸が速くなっても全く問題ではなく、脳により多くの酸素を送り込んでいると考えるのです。ストレス反応は能力を発揮できるように助けてくれると捉えることができる人は、ストレスや不安が少なく、もっと自信を持てるようになります。

普通、ストレス反応では心拍数が増えて血管は収縮しますが、ストレス反応を有用なものと考えられるようになると、血管はリラックスしたままです。心臓は高鳴っていましたが心血管がリラックスしてずっと健康的な状態です。この状態は実は喜びや勇気を感じる時の状態にかなり似ていることも分かりました。

これはストレスへの考え次第で健康が左右されるという、ストレスに関する新しい科学的発見とされています。今後は、ストレスを取り除くのではなく、ストレスと上手に付き合えるように目指すことが望まれます。

日々の生活で、はっきり言える事は 意義ある事を求める方が、ただ不快感(ストレス)を避けようとするより、健康には良いということです。

そして、人生の意味が見いだせるものを追求して、そこで経験するストレスに対応できると自分を信じる事だと思えます。

【参考】健康心理学者ケリー・マクゴニガルの研究 より

生徒会役員選挙

10月20日演説会・生徒会役員選挙が行われます。各立候補者は、より良い学校づくりを目指し、明確な思い・意見を持ち、立候補しています。

今後、生麦中学校を更に素敵な学校に育てていくための熱意が立候補者から聞くことができると思います。

20日の選挙に向け、候補者の考えをしっかりと聞くことができるよう候補者告示を確認して、ともに未来の生麦中学校を考える時間を持つことを期待しています。

令和4年度 生徒会役員選挙 立候補者告示

次の生徒が立候補しましたので、お知らせします
選挙日： 令和4年 10月20日(木)

会 長	2年3組	加瀬 雅芝
副会長	2年4組	吉野 安璃
	1年2組	峰松 伶
	1年5組	鈴川 遼
書 記	2年1組	石川 明日香
会 計	1年5組	齋藤 ひかる
学 級	2年1組	冽鎌 涉
	2年6組	日下部 祥大
生 活	2年4組	宮越 瑠菜
	2年5組	中澤 ゆらら
図 書	2年6組	柳原 萌々子
美 化	2年3組	平井 颯
	2年4組	下河辺 理加
保 健	2年6組	堀之内 誠之佐
放 送	2年4組	武藤 光千惺
環境福祉	2年2組	持丸 綾

風歌祭合唱の部 指揮者・伴奏者一覧

感染症拡大の影響もあり、行事開催が難しかった風歌祭合唱の部は、3年ぶりに校外ホール(会場)で10月3日に開催することができました。

開催にあたり、会場である関内ホールと本校担当者が打ち合わせを重ね、感染衛生対策を整え、全校での開催に至りました。

9月下旬には、本校体育館で各学年リハーサルを実施し、会場ホール壇上と同じ設定で整列・退場等を含め、各クラス自由曲を合唱しました。

当日は、学年ごとに関内ホールに集合し、午後全学年で合唱に取り組みました。各学年、全クラスが素晴らしい歌声を披露してくれました。

感染症の厳しい状況の中で生麦中学校全生徒の底力を感じる一日となりました。

参観いただきました保護者の皆さまにお礼を申し上げます。

クラス	自由曲	指揮者	伴奏者
1-1	大切なもの	大下 葉奈	小林 未来
1-2	cosomos	峰松 伶	野田 美乃莉
1-3	カリブ夢の旅	小阿瀬 心之介	小林 歩央
1-4	With you smile	松島 楓	加藤 亜弥子
1-5	涙をこえて	鈴川 遼	吉岡 美咲
1-6	HEIWAの鐘	三浦 健玄	高橋 和花
2-1	時の旅人	冽鎌 涉	稲田 美桜
2-2	輝くために	木村 未桜	宮下 莉緒
2-3	プレゼント	神長 美紅	岩瀬 楓花
2-4	手紙	塚本 蘭天生	小椋 未唯
2-5	結	栗田 銀	落合 潤
2-6	花は咲く	風見 星来	倉田 幹大
3-1	青葉の歌	白井 結菜	本山 莉紗子
3-2	青い鳥	持田 茂幸	尾辻 悠花
3-3	ヒカリ	清水 愛華	中田 優菜
3-4	君の隣にいたいから	永野 晴晟	佐伯 凜
3-5	証	細野 冬羽	大澤 志織 瀬間 琴海
3-6	Gifts	糸賀 萌々那	安田 夢華
3-7	信じる	香川 素乃香	宮川 悠

【合唱コンクール 結果】

	3学年	2学年	1学年
最優秀	2組	5組	3組
優秀	3組	4組	5組
優良	1組	2組	1組

